

# MENÚ

## CON UN PLUS DE FIBRA

### Lunes

#### Comida

- Crema de lenteja roja y calabaza con bebida de coco y curry
- Tortilla de patatas (hecha de un día para otro)

#### Cena

- Ensalada de quinoa y nueces a la menta
- Brocheta de langostinos y piña con tamari

### Martes

#### Comida

- Ensalada cuatro estaciones con manzana, piñones y uvas pasas
- Albóndigas de azuki\*

#### Cena

- Dorada en sopa de miso\*

### Miércoles

#### Comida

- Calabacín y brócoli gratinados con queso gouda y azafrán
- Salmón al horno con flan de mijo

#### Cena

- Arroz integral cremoso con lombarda\*
- Croquetas de garbanzo y espinacas con ensalada

### Jueves

#### Comida

- Macarrones semiintegrales con olivada y ajo negro
- Jamoncitos de pollo a la jardinera

#### Cena

- Sopa juliana
- Tostadas de pan de trigo sarraceno\* con revuelto de setas y ajo

### Viernes

#### Comida

- Potaje de alubias y espelta en grano con verduritas
- Mejillones al vapor con salsa picante

#### Cena

- Batido de espinacas y aguacate con bebida de almendras
- Pizza calzone integral de verduras con huevo y queso de cabra

#### Para desayunar

- Muesli de cereales integrales con salvado y frambuesas.
- Bebida de avena con cacao en polvo 100% y azúcar panela.

#### Consejos

- Los alimentos indispensables, por su gran aporte en fibra dietética, son frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas. Necesitamos un mínimo de 5 o más raciones diarias para conseguir los 30 g de fibra recomendada por la OMS. Y recuerda que, en cuanto al aporte fibra, es mejor tomar las frutas y verduras enteras o trituradas que en forma de licuados.
- Para nuestra salud es básico contar con una microbiota intestinal diversa. Para lograrlo lo ideal es combinar diferentes tipos fibra: insoluble, oligosacáridos y almidón resistente (obtendremos este último dejando enfriar los alimentos ricos en almidón –como la patata o el arroz– de un día para otro en el frigorífico).
- Si tu plato principal anda corto de fibra, tienes la opción de introducirla en las guarniciones, en forma de trocitos de verduras salteadas, arroz integral, frutas desecadas en las ensaladas o pan de harinas integrales
- ¡No te olvides de beber! La fibra precisa de líquido para “hincharse” y hacer bien su trabajo a lo largo del intestino. Es recomendable tomar un mínimo de 1,5 L de agua durante el día, pero también caldos o infusiones.

#### A media mañana o para merendar:

- Galletas integrales con fibra.
- Un puñado de orejones de albaricoque, higos secos o ciruelas secas.
- Fruta entera o puré para llevar de manzana, mango y piña.

